Eduarda Carlesse

ENDOCRINOLOGIA

MANUAL DO PACIENTE

Obesidade

Informações e orientações para o cuidado no dia a dia

O que é a obesidade?

- A obesidade é uma **doença crônica**, e não falta de força de vontade. Genética, hormônios, sono, estresse, medicamentos, alimentação e rotina influenciam o peso.
- Por ser crônica, precisa de acompanhamento ao longo de toda a vida, assim como o diabetes e a pressão alta.
- O médico responsável por cuidar da obesidade é o Endocrinologista, junto de uma equipe: nutricionista, psicólogo e educador físico.

Como saber se tenho obesidade?

Abaixo do peso	Peso normal	Sobrepeso	Obesidade grau I	Obesidade grau II	Obesidade grau III
< 18,5	18,5 a 24,9	25 a 29,9	30 a 34,9	35 a 39,9	≥ 40

IMC (índice de massa corporal)
peso (kg) ÷ altura (m) × altura (m)

Relação cintura/altura
cintura ÷ altura > 0,5 merece atenção

O IMC é só um ponto de partida: o endocrinologista também avalia a gordura na barriga, os exames e as doenças associadas.

Quais as complicações que a obesidade pode causar?

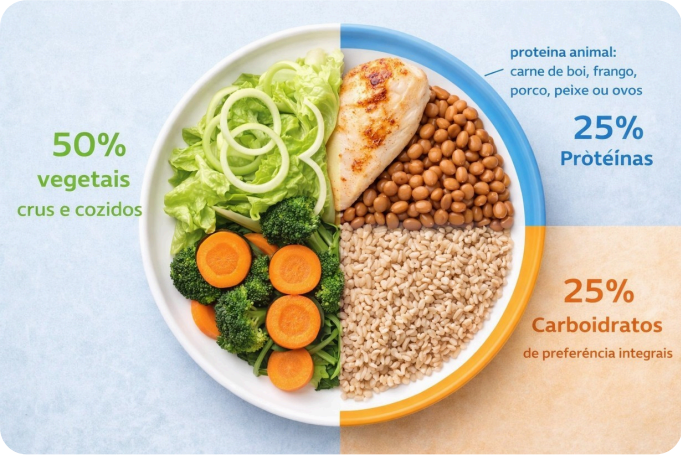
- **Diabetes tipo 2:** açúcar elevado no sangue
- **Coração:** pressão alta, infarto
- **Colesterol:** alterações das gorduras no sangue
- **Fígado:** acúmulo de gordura (esteatose)
- **Articulações:** dor e desgaste em joelhos e coluna
- **Sono:** apneia (roncos, pausas na respiração)
- **Hormônios:** alterações menstruais e da fertilidade
- **Emoções:** ansiedade e baixa autoestima

A boa notícia: perder de 5% a 10% do peso já melhora a pressão, o açúcar no sangue, o colesterol, as dores e a disposição.

ORIENTAÇÕES PRÁTICAS

Alimentação e atividade física

Como montar a sua refeição



- Metade do prato de **vegetais**, um quarto de **proteínas** e um quarto de **carboidratos**, de preferência integrais.
- Inclua **proteína** em todas as refeições: ela ajuda a preservar os músculos.
- Coma devagar, mastigue bem e, se possível, sem celular ou televisão.
- Evite pular refeições e beba água ao longo do dia.

Alimentos que devem ser preferidos:

- Verduras e legumes crus e cozidos
- Frutas inteiras, com casca quando possível
- Carnes magras, frango, peixe e ovos
- Feijão, lentilha e grão-de-bico
- Arroz, pão e macarrão integrais
- Água, chá e café sem açúcar

Alimentos que devem ser consumidos com moderação ou substituídos:

- Refrigerantes e sucos adoçados
- Doces, bolos e sobremesas
- Frituras e fast food
- Ultraprocessados: salgadinhos, bolachas, comidas congeladas
- Embutidos: linguiça, salsicha, presunto, mortadela
- Bebidas alcoólicas

Atividade física

- Escolha uma atividade que você goste e possa fazer sem desconforto.
- O objetivo é fazer **30 minutos, 5 vezes na semana** (150 minutos ao todo).
- Inclua **exercícios de força** (musculação ou exercícios com o peso do corpo) 2 vezes na semana: eles protegem os músculos durante o emagrecimento.
- Comece aos poucos e vá melhorando! Aumentar os passos do dia a dia também conta.

Lembre-se: dietas muito restritivas, chás e produtos "milagrosos" trazem resultados que não se mantêm e podem fazer mal. O melhor plano é aquele que você consegue seguir por muito tempo.

TRATAMENTO

Tratamento da obesidade

Não existe um tratamento único: o plano é combinado com você, de acordo com seu peso, suas doenças e sua rotina. O objetivo é ter mais saúde, disposição e qualidade de vida, e não apenas mudar o número da balança.

1

Mudança do estilo de vida

Alimentação, atividade física, sono e saúde emocional. É a base de todo tratamento e continua mesmo quando há medicação ou cirurgia.

2

Medicamentos

São indicados e prescritos pelo endocrinologista, sempre junto das mudanças de estilo de vida. Como a obesidade é crônica, o tratamento costuma ser contínuo: não interrompa sem orientação, pois o peso pode voltar. Alguns podem causar enjoo, constipação ou diarreia: avise seu médico. Avise também se estiver grávida, amamentando ou planejando engravidar.

3

Cirurgia bariátrica

Pode ser indicada em casos selecionados: IMC acima de 40; IMC acima de 35 com doenças associadas; ou, em alguns casos, IMC entre 30 e 35 com doenças graves associadas, como diabetes tipo 2. A indicação é feita por uma equipe multiprofissional.

Atenção: não use fórmulas manipuladas, hormônios, diuréticos, anabolizantes, chás emagrecedores ou medicamentos sem prescrição médica. Eles não são seguros para o tratamento da obesidade.

5 cuidados que vão ajudar no seu tratamento

1. **Dormir bem:** o sono ruim aumenta a fome e o desejo por doces. Procure dormir pelo menos 7 horas por noite.
2. **Manejo do estresse:** comer por ansiedade é comum. Caminhar ao ar livre, ouvir música, meditar e conversar com quem você gosta ajudam. Se precisar, procure um psicólogo.
3. **Fazer anotações:** registre o que come e como se sente. Pesar-se e medir a cintura de tempos em tempos, conforme a orientação do seu médico, ajuda a acompanhar a evolução.
4. **Ter paciência:** a perda de peso é gradual e tem altos e baixos. Recaídas fazem parte do processo e não são fracasso.
5. **Entender sobre o que estamos lidando:** a obesidade é uma doença crônica, que vai te acompanhar, mas que com os cuidados adequados, com paciência e dedicação, não vai te limitar. Saiba que estamos aqui para ajudá-lo(a).

Procure atendimento médico se tiver vômitos persistentes, dor forte na barriga, tontura intensa ou sinais de desidratação durante o tratamento.

Fontes: Diretriz brasileira de tratamento farmacológico da obesidade (ABESO, 2025/2026) e Resolução CFM nº 2.429/2025.